

BOUCLE CUGEOISE

25 km | 1400 md+

La course commence par une petite boucle dans le village de Cuges-les-Pins pour rapidement attaquer la 1ère ascension, vers la Chapelle St Antoine. S'en suit une partie de 5km de montées plutôt douces où vous pourrez rejoindre le **Ravitaillement 1 (KM7)** : 500md+ depuis le début.

Les choses sérieuses commencent ici, avec la 1ère difficulté de la course : l'ascension du Grand Vallon : 360 md+ sur moins de 2 km ! Vous êtes sur la Crête de la Sainte Baume !

Profitez du panorama à 360° ! Ste Victoire au Nord-Ouest ; le Ventoux juste derrière ; les Alpes enneigées plein Nord et la baie de La Ciotat au Sud !

On récupère ensuite le GR98 que l'on prend à l'Ouest. 2,5 km assez roulant jusqu'au Col du Fauge.



ATTENTION !! Vous passerez 2 fois en ce point !

Direction la Glacière de Gémenos : descente technique et cassante : 1,8 km | 300 md-
On arrive maintenant à la 2^{ème} difficulté du parcours, la remontée.

En 2 parties :

- 1^{ère} partie : Glacière > Col de Bertagne : 1,2km | 200md+

Vous êtes au **Ravitaillement 2** ! Gros ravitaillement ! Profitez pour bien recharger les batteries ! La suite est costaud !

KM14 Pointage électronique !

- 2^{ème} partie : ascension du Pic de Bertagne : 400m | 150md+



Vous êtes une dernière fois sur la crête de la Sainte Baume que vous gardez sur quelques centaines de mètres, admirez le panorama une dernière fois !
Vous repassez une 2^{ème} fois au Col du Fauge, c'est normal !

Une bonne descente vous attend maintenant, sur le Gr98, dans le Vallon de l'Aigle.

Attention ! Descente technique et bien ravinée !

Au KM17.5, vous retrouvez les coureurs de la Grande Baume, qui arrivent de droite.

600 m plus loin, on quitte le GR98, pour tourner à gauche vers Cuges.

Au KM18.6 Ravitaillement du Jas de Micéau - Solide+ Liquide.

Il ne vous reste plus que 5,2 km de profil descendant jusqu'à l'arrivée, sans réelles difficultés !

Attention au single de descente de Pierre Blanche, assez technique !

Vous apercevrez le village de Cuges-les-Pins, juste devant vous... vous entendrez la musique de la zone d'arrivée, le speaker... Allez ! On allonge la foulée !

Vous êtes maintenant dans le village, 800m de bitume et vous passez déjà sous l'arche d'arrivée !

Vous serez alors **"finisher du TSB" ! BRAVO !**